



info flash

Informationsblatt der Frauenzentrale Zug – Ausgabe Juni 2016

Editorial



Der Bericht über einen Workshop mit Schulkindern hat bei mir vergessen geglaubte Erinnerungen an meine eigene Aufklärung hochkommen lassen: Der Pfarrer, am Pult zwischen zwei brennenden Kerzen, gibt sich Mühe, für uns Primarschulkinder geeignete Worte zu finden. Es ist sowohl ihm als auch uns Kindern peinlich. Meine Mutter drückt mir eine Broschüre in die Hand und sagt dazu: Komm, wenn du Fragen hast. Natürlich hätte ich Fragen gehabt, sehr viele sogar. Doch ich habe mich nicht getraut, sie zu stellen. Ich habe mich geschämt. Diese Art Aufklärung über ein heute noch tabubehaftetes Thema war wohl für die meisten Kinder damals Standard. Ein Vorwurf an Eltern oder Lehrpersonen wäre deplaziert – sie haben es selber nicht anders, wenn nicht sogar noch schwieriger – erlebt.

Lesen Sie den Bericht ab Seite 2, wie Kinder heute an diese wichtigen Themen herangeführt werden.

Edith Stocker, Präsidentin Frauenzentrale

Kontakt: 041 725 26 66
edith.stocker@frauenzentralezug.ch

Budgetberatung: Worauf achten beim Haushaltbudget?

Ich, 22-jährig, schloss im Sommer 2014 meine Ausbildung zur Kauffrau ab und lebte noch ein Jahr bei meiner Mutter. Seit dem 1. Juli nun wohne ich alleine in einer 2.5-Zimmerwohnung. Immer wieder flattern Rechnungen ins Haus, die meine Spar- und Ferienpläne vereiteln. Wie budgetiere ich am besten, damit ich all meine Verpflichtungen fristgerecht begleichen kann und trotzdem noch etwas fürs Sparschwein übrig bleibt? Ist das überhaupt möglich?

Von einem Tag auf den anderen alleine wirtschaften ist eine grosse und spannende Herausforderung. Was früher von den Eltern erledigt wurde, bleibt plötzlich an einem selber haften. Darum ist es empfehlenswert, sich mal Zeit zu nehmen und die finanzielle Situation zu überdenken. Ein individuell erstelltes Budget zeigt auf, welche Auslagen überhaupt möglich sind und welche (vorläufig) ins Reich der Träume verbannt werden müssen. Basierend auf dem monatlichen Einkommen werden alle Ausgaben berücksichtigt, auch jene, die nur einmal im Jahr anfallen.

Nebst dem monatlichen Salär erhalten Sie eventuell einen 13. Monatslohn und/oder einen Bonus. Diese beiden Auszahlungen stehen Ihnen erst Ende Jahr zur Verfügung. Ich empfehle Ihnen deshalb, diese als Rückstellung für Ferien, Sparen, Anschaffungen, Reserve etc. auf ein Sparkonto zu legen. Damit dies möglich ist, bedarf es einer genauen Planung im monatlichen Budget. Erfassen Sie also nebst den monatlichen auch die jährlichen Auslagen wie Versicherungen, Billag, Abos, Mitgliedschaften (Rechnungsbeträge durch 12 dividieren) und Quartalsrechnungen wie Elektrizität (Rechnungsbeträge durch 4 dividieren); dieses Geld deponieren Sie auf einem Rückstellungskonto und bezahlen diese Rechnungen bei

deren Fälligkeit. Bei den Steuern lohnt es sich ebenfalls, diese anteilmässig pro Monat zu begleichen und zwar direkt an die Steuerverwaltung. Informationen dazu sind über den Online-Dienst oder telefonisch erhältlich.

Sind alle Ausgaben wie Fixkosten, Haushalt und Rückstellungen (inkl. für Unvorhergesehenes) berücksichtigt, können die persönlichen Ausgaben definiert werden. Denn erfahrungsgemäss wird für Taschengeld, Ausgang, Kleider, Handy und Coiffeur gerne etwas zu grosszügig budgetiert; vielfach auch unbewusst, denn es hat ja noch «genug» auf dem Konto.

Ist nun alles budgetiert, geht's ans Umsetzen im Alltag. Das ist der schwierigste Teil eines Budgets. Der Mensch ist bekanntlich stark seinen Gewohnheiten unterworfen; seien Sie also geduldig mit sich selber, wenn's nicht gleich auf Anhieb klappt. Unterstützung erhalten Sie kostenlos durch das «Budget-App CH» der Budgetberatung Schweiz. Dieses wurde für iPhones und Android-Smartphones entwickelt. Mit der Ausgabenkontrolle legen Sie für jeden Bereich die Limite fest, erfassen getätigte Einkäufe und sind so immer up to date, was Ihre Finanzen anbelangt.

Mit einer realistischen Planung, Disziplin und Geduld sollten Sie in der Lage sein, Ihre Ferien- und Sparpläne realisieren zu können. Ich wünsche Ihnen dazu gutes Gelingen!

Text: Beatrice Ligthart, Budgetberaterin

Budgetbeispiele, Richtlinien, Merkblätter, Budget-App und diverse Artikel sind ersichtlich via Links unter www.eff-zett.ch/Budgetberatung

Sexualerziehung heute: «Wann hattest Du das erste Mal Liebeskummer?»

Die Fachstelle «Sexual- und Schwangerschaftsberatung» organisiert regelmässig sexualpädagogische Module für Schülerinnen und Schüler ab der 6. Klasse. Beantwortet werden Fragen zu Körper, Sexualität, Beziehung und Verhütung.

Sexualerziehung gehört seit Jahrzehnten zum offiziellen Bildungsauftrag der Schule. Zahlreiche Lehrpersonen lassen sich bei dieser anspruchsvollen Aufgabe unterstützen, indem sie sexualpädagogische Module der eff-zett Sexual- und Schwangerschaftsberatung buchen. Diese sind eine Ergänzung zur Sexualerziehung im Elternhaus und in den Schulen/Institutionen des Kantons Zug und leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention von sexueller Gewalt. Sie hat für diese Aufgaben einen Leistungsvertrag mit dem Kanton. Jährlich finden rund 100 solcher Workshops mit Schulklassen statt.

Die Journalistin Trudi von Fellenberg-Bitzi durfte an einem Modul teilnehmen und schildert ihre Eindrücke.

Informationen/Kontakt: www.eff-zett.ch/sexual-und-schwangerschaftsberatung/

Zehn Buben und sieben Mädchen einer Oberstufenklasse aus dem Kanton Zug trudeln an einem Freitagmorgen im April bei der Frauenzentrale am Tirolerweg ein. Sie werden von ihrer Lehrerin begleitet, welche die Klasse der Sexualpädagogin Esther Käch und dem Psychologen Franz Kälin übergibt. Im Modul, welches einen Vormittag dauert, sollen Wissen um Körper, Beziehungen, Pubertät und Sexualität vertieft und Fragen zum Thema – in einem geschützten Umfeld – beantwortet werden. Esther Käch bittet die Schüler gleich zu Beginn mit persönlichen Statements der Teilnehmenden diskret umzugehen. Franz Kälin ergänzt, dass es auch darum gehe, die richtige Sprache für diese Themen zu finden, um sich artikulieren zu können. Die Runde setzt sich im Kreis. Sie kennen einander. Die Referenten fragen nicht nach ihren Namen.

Sprache finden

Bei einer ersten Übung geht es um die Einstimmung auf die verschiedenen Themen des Moduls. Das Eis ist schnell gebrochen. Kaum aufgewärmt, geht es mit der Übung «Karussell» weiter. Franz Kälin erklärt den Ablauf. Es werden Karten mit vielen verschiedenen Themen verteilt. Im Kreis sitzen die Teilnehmenden einander gegenüber, können sich ansehen, Mimik und Gestik beobachten. Jene, die im inneren Kreis sitzen, lesen die Texte und schlagen ihrem Gegenüber ein Thema vor. Nun gilt es zu entscheiden, ob dieses passt oder ob man über etwas anders sprechen möchte. Später werden Karten und Rollen getauscht. Esther Käch: «Es geht darum, selbstbestimmt zu entscheiden, ob ich das Angebot für ein Gespräch annehmen oder ablehnen will.» Auf einer Karte steht: «Wie sage ich einem Jungen, dass ich von ihm nicht berührt werden will, er nicht erwünscht ist?» Die Antwort des Mädchens kommt zaghaft: «Davonlaufen.» Die Kollegin ergänzt: «Klar und deutlich sagen, dass man das nicht will.» Ein anderes Mädchen nickt ihrem Kollegen auf einen Themenvorschlag bejahend zu. Er fragt sie: «Wann hattest du das erste Mal Liebeskummer?» Sie lächelt: «Das ist lange her.» Sofort gibt sie die Frage zurück: «Und du?» Er zögert einen Moment: «Das hatte ich noch nie.» Er schaut auf den Boden, wirkt gehemmt. Die Teilnehmenden rotieren im Kreis. Überspringen zwei Stühle. Verschiedene Meinungen, Ansichten und Vermutungen beleben die Gespräche. Esther Käch erklärt, dass dies auch in einer Beziehung so sei: «Nicht immer ist alles eindeutig.» Daher soll man lernen, aufeinander zuzugehen. Sich einlassen. Kennenlernen.

Humor, Vertrauen, Ehrlichkeit und Treue

Für eine weitere Übung zeichnet Franz Kälin drei Kreise. Im innersten werden Begriffe für die allerwichtigsten Eigenschaften einer Freundin/eines Freundes aufgeschrieben. Beim zweiten Kreis geht es um das, was auch wichtig ist und beim dritten um wünschenswerte Wesenszüge und/oder Eigenschaften. Die Aufgabe wird geschlechtergetrennt gelöst. Wieder im Plenum zurück stellen alle fest, dass man ähnlich überlegt hat. So liest man bei den Jungen: Humor, gefolgt von Charakter und Vertrautheit, Eigenständigkeit, Toleranz, Einfühlbarkeit und Hilfsbereitschaft. Und bei den Mädchen: Vertrauen, Ehrlichkeit, Treue und Zeit haben füreinander, schöne Augen, Hilfsbereitschaft und gleiche Interessen.

Auf die Frage von Esther Käch, wo denn die Schönheit, respektive das Aussehen hinpasse, sind sich alle einig, dass Attrak-



Viele Themen werden spielerisch und im Dialog untereinander besprochen.



Die Fachpersonen vermitteln Wissen anhand von Symbolen und Gegenständen.



tivität und Schönheit selbstverständlich sind, jedoch alles, was in den Kreisen stehe, wichtiger sei. Auf Nachhaken öffnen sich die Mädchen und zählen – unter wünschenswert – Adjektive wie «sportlich, hygienisch, gepflegt, modisch, muskulös, breite Schultern» usw. auf. Die Jungen ergänzen, dass Ähnlichkeiten – vor allem am Anfang einer Beziehung – manches erleichtern. Aber man stimmt auch überein, dass Gegensätze beleben.

Viele Fragen

Nach einer kurzen Pause werden Mädchen und Buben gebeten, einander – quasi als Fachteam – Rat zu erteilen. Hierzu werden Karten mit Fragen verteilt, wie zum Beispiel: «Mein neuer Freund möchte mich nackt fotografieren und filmen. Ich bin unsicher und weiss nicht, ob das strafbar ist?» Weitere Fragen drehen sich ums Surfen auf Pornoseiten, Homosexualität und Petting. Die Jugendlichen zeigen sich interessiert, fachkundig und sensibel. Die Fragen beantworten sie – im Rahmen der «gespielten Fachpersonen» – kompetent und achtsam.

In der letzten – geschlechtergetrennten – Runde wird die Möglichkeit für Fragen und Antworten rege benutzt: «Was könnte

beim ersten Mal passieren? Auf was muss man achten, wenn man Schmerzen hat und wann geht man das erste Mal zum Frauenarzt?» Eine Frage interessiert besonders: «Was ist Petting genau?» Esther Käch beantwortet die Frage klar: «Das ist eine sexuelle Handlung, die jede Art von sexueller Stimulation umfasst, jedoch ohne Vollzug des Geschlechtsverkehrs. Und darum ist Petting eine sinnvolle Form von Sexualität, um seinen Körper und den des Gegenübers kennen zu lernen.» Ein Mädchen fragt zaghaft nach, was denn passiere, wenn es dem Freund nicht gefalle. Die Sexualpädagogin: «Beide Menschen müssen sagen, was gefällt, was sie wollen. Es braucht auch Kompromissbereitschaft. Aber reden muss man miteinander. Sich die Wünsche mitteilen.»

Das Finale im Plenum dient den Rückmeldungen: «Gut, dass es diese Fachstelle gibt. Perfekt, dass die Lehrerin nicht dabei war ...»

Die Kursleitenden sind zufrieden und entlassen die Jugendlichen mit einem Kondom und dem Hinweis auf die Plattform www.lilli.ch

Text: Trudi von Fellenberg-Bitzi

Fotos: Petra Schmitt

Abteilungsleiterin Marie-Therese Elsener: «Sexualität ist nach wie vor ein Tabuthema.»

Edith Stocker: Beim Vorbereiten dieses Interviews sind mir Erinnerungen an meine eigene Aufklärung in den Sinn gekommen. Wie hast du es als Kind erlebt?

Marie-Theres Elsener: Ich war das Jüngste von sechs Kindern, mein Vater starb früh. Meine Mutter habe ich als unkompliziert erlebt. Sie hatte einen natürlichen Umgang mit ihrem Körper und sich uns Kindern auch nackt gezeigt. Doch als es in der Pubertät um konkrete Aufklärung ging, hat sie dies dann doch lieber meinen älteren Schwestern überlassen ...

Du hast jetzt schon 15 Jahre Erfahrung mit Sexualpädagogik von Kindern und Jugendlichen. Gehen die Kinder heute offener mit diesem Thema um?

Die Jugendlichen haben heute mehr theoretisches Wissen, nein, eher Wissensfetzen. In der Sexualpädagogik geht es darum, dieses Wissen zu konkretisieren, die Wissensfetzen zusammen zu bringen. Die Jugendlichen gehen unterschiedlich um mit Themen der Sexualität. Eltern und Peergroups sind mitentscheidend, wie Jugendliche sich in der Klasse zu Sexualität äussern.

Wie siehst du die Rolle der Eltern? Meiden auch heute noch viele Eltern die Aufklärung?

Nein, ich glaube nicht, dass Eltern das Thema meiden wollen, sie sind vielleicht eher verunsichert. Besonders Väter, die sich dann fragen, wann Zuwendung schon als Übergriff gelten könnte. Eltern sind in der Regel froh, wenn die Kinder und Jugendlichen auch in der Schule noch Informationen erhalten und Fragen klären können.

Beobachtest du einen Unterschied zwischen dem Verhalten von Jungen und Mädchen in den Workshops?

Beide haben viele Fragen, sind wissensdurstig und neugierig. Jungs treten manchmal selbstsicherer auf, Mädchen sind eher etwas zurückhaltender in der Gruppe. Da spielt ebenfalls das Klima in der Klasse und der jeweiligen Clique eine grosse Rolle, wie Mädchen oder Jungen sich zu diesen Themen vor den andern äussern.

Ich zum Beispiel habe erst in reiferen Jahren ein liebevolles Verhältnis zu meinem Körper aufgebaut. Siehst du, dass sich Mädchen heute früher mit sich und ihrem Körper versöhnen?

Dass sich tatsächlich in dieser Richtung viel geändert hat, bezweifle ich. Vor allem, wenn ich beobachte, wie gross der Anpassungsdruck der Mädchen ist, einem Idealbild zu entsprechen: Lange Haare, grosser Busen, schlanke Figur, Markinkleider ... Viele wollen einem – vermeintlichen oder wirklichen – Idealbild entsprechen, um Jungs zu gefallen. Hier ist es uns wichtig, in den geschlechtergetrennten Modulen die jeweiligen Klisches bei Mädchen und Jungen zu hinterfragen.

Heute kommen Kinder schon früh mit Pornos in Berührung. Siehst du das als ein Problem an?

Pornographie ist per se nicht unbedingt ein Problem. Weil Jugendliche aber noch am Suchen der eigenen sexuellen Identität sind, kann Pornographie falsche Bilder vermitteln, was sie negativ beeinflussen kann. Wir thematisieren den Umgang damit, aber auch die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und schliesslich auch rechtlichen Aspekte der Pornographie, um den Jugendlichen ein realistisches Bild zu vermitteln.

Was können Eltern tun, um die Entwicklung ihrer Kinder als (auch) sexuelle Wesen in gesunde Bahnen zu lenken?

Das Entscheidende ist: Eltern sollten um die sexuelle Entwicklung der Kinder wissen, die Bedürfnisse und das Selbstbestimmungsrecht der Kinder wahrnehmen und respektieren. Eltern sollten Ansprechpartner sein für Fragen der Kinder und Jugendlichen.



Foto: grafisch.ch

Marie-Therese Elsener, Abteilungsleiterin Beratung und Prävention

Du blickst jetzt auf bald 15 Jahre Erfahrung in der Sexual- und Schwangerschaftsberatung zurück. Was ist deine wichtigste Erkenntnis in diesem Thema?

Sexualität ist nach wie vor ein Tabuthema. Sie gehört jedoch zum Menschsein und ist eine Kraft, die wir im Einvernehmen mit einer Partnerin, mit einem Partner oder auch alleine erleben. Sexualität hat aber auch viele Gesichter. Eigene Vorstellungen müssen beim Zusammen treffen mit anderen vielleicht überdacht werden. Manchmal ist es hilfreich, diese mit Fachpersonen zu klären. Bei diesem vielschichtigen Thema, ist vor allem eine grosse Toleranz gefragt!

Interview: Edith Stocker

8. März 2016: Aufmüpfig, angepasst oder weise? Oder alles zusammen?

Fünf «neue, alte, wilde Zuger Frauen» standen dieses Jahr im Mittelpunkt der Feierlichkeiten zum Tag der Frau. Sie erzählten aus ihren Leben und diskutierten darüber, was ihnen heute wichtig ist. Beginnt mit dem Rentenalter ein neues Leben – was für eines?

Ein Bericht in Bildern.



Ausgerechnet an diesem Tag ist es bitterkalt. Die Stierenmarkthalle lässt sich auch mit grossem Warmluftgebläse nicht bis zu den Füessen auf behagliche Temperaturen aufheizen. Da sind die wärmenden Klänge des FUGO-Quartett sehr willkommen. Die älteste Musikerin ist schon über 80!



(Von links nach rechts)

Schmuck-Künstlerin Brigitte Moser betreibt seit Jahrzehnten eine Galerie, unterstützt junge Menschen und befasst sich momentan intensiv mit der Endlichkeit des Lebens.

Edith Hotz praktiziert als Rechtsanwältin und engagiert sich als Präsidentin der Stiftung Talentia Zug für hochbegabte Kinder.

Moderatorin Susanna Fassbind steht voll im Berufsleben als Marketing-Fachfrau und ist seit Jahren am Aufbau der Nachbarschaftshilfe KISS tätig.

Buchhändlerin Johanna Häussler ist aktiv in der Nachbarschaftshilfe in der Region Luzern. Sie ist am Üben, ihren überaus regen Geist hin und wieder in die Stille zu bringen ...

Die frühere Politikerin und Kaderfrau Ruth Odermatt nimmt es seit einiger Zeit etwas ruhiger, doch immer noch arbeitet sie regelmässig in der Möbelabteilung des Brocki Zug als Freiwillige.

Das Fazit bringt eine Besucherin in einer Mail auf den Punkt, stellvertretend für viele Stimmen: «Es ist Ihnen als Hauptveranstalterin gelungen, das Podium mit sehr interessanten Zuger Frauen zu besetzen, und Susanna Fassbind als Moderatorin ist zur Höchstform aufgelaufen. Die lebhafteste, ernste und trotzdem witzige Diskussion und die gewährten Einblicke in das Leben dieser unterschiedlichen Frauen haben uns beeindruckt. Zusammen mit der musikalischen Umrahmung war das ein wirklich bereichernder Abend. Grosses Kompliment!»

Text: Edith Stocker
Fotos: Markus Helg



Regierungsrätin Manuela Weichelt-Picard weist in ihrer Begrüssung auf die Wichtigkeit hin, dass Frauen Schlüsselpositionen in Politik und Wirtschaft einnehmen.

Buchtipps:

- «Die neuen alten Frauen»,
Hrsg. Marie-Louise Ries und
Kathrin Arioli, Limmat-Verlag
- «Chancen nach sechzig»,
Hrsg. Explorum, Bruno Baer



Passend zum Ambiente in der Stierenmarkthalle servieren die Zuger Bäuerinnen den 120 Frauen und 10 Männern Suppe, Raclette und warmen Tee.

Mitgliederversammlung: Zukunftspläne und 40 Jahre Brocki im Fokus

Neben den Plänen des Vorstandes für die künftige Ausrichtung der Frauenzentrale stand das Feiern zum 40-jährigen Brocki-Jubiläum im Mittelpunkt der diesjährigen Mitgliederversammlung. «Die unruhigen Zeiten sind vorbei», so der Titel eines Artikels in der Neuen Zuger Zeitung vom 6. Mai. Tatsächlich: Der Vorstand hatte, nach einem Jahr Einsatz, gute Botschaften zu verkünden.

Gespannte Erwartung im Saal: 101 Einzelmitglieder und Vertreterinnen zahlreicher Kollektivmitglieder mit insgesamt 142 Stimmen wollen persönlich die Temperatur in der Frauenzentrale messen. Sie wollen wissen, was sich im Jahr 1 nach der grossen Krise getan hat und vor allem: Wie geht es weiter, wohin soll die Reise gehen? Kurze Rückschau: Die ersten Monate hatte der Vorstand alle Hände voll Arbeit, um die «Schieflage» der Frauenzentrale wieder in Balance zu bringen und die neue Geschäftsleiterin für das eff-zett, Petra Schmitt, zu finden. Viel Aufwand steckt auch hinter der neuen Webseite, die jetzt frisch daher kommt.

Schliesslich sind inzwischen interne Abläufe abgespeckt, Entscheidungswege verkürzt, der Kommunikation in allen Bereichen grösste Aufmerksamkeit geschenkt und die Mitsprache der Mitarbeitenden erhöht. Auf Trab gehalten hat auch die Fusion von zwei Abteilungen.

Bestehendes weiterentwickeln

Um die Zukunftspläne breit abzustützen und alle Beteiligten mit ins Boot zu holen, hat sich der Vorstand mit den Kollektivmitgliedern ausgetauscht und sich mit 35 Vereins-Mitgliedern einzeln und in Gruppen getroffen. Ausserdem waren die 30 Mitarbeitenden der Fachstellen und Teams aller Brocki-Abteilungen an den Diskussionen beteiligt. Das Ergebnis in Kürze: Ein Namenswechsel steht nicht zur Diskussion. Eine Neuausrichtung in grösserem Ausmass hat sich, aufgrund des momentanen politischen Umfelds, nicht als sinnvoll erwiesen. Vielmehr soll auf dem Bestehenden aufgebaut und dies Schritt für Schritt weiterentwickelt werden. Veränderungen im Innern Richtung «beweglich, kostenbewusst» stehen dabei

im Mittelpunkt. Denn niemand weiss, wie stark die Entlastungsmassnahmen des Kantons die von der öffentlichen Hand finanzierten Aufträge betreffen werden. Auch steht der seit vielen Jahren geplante Brocki-Neubau in Kooperation mit dem Ökihof noch auf wackligen Füßen. Die Wiedereinführung der vor einigen Jahren aus finanziellen Gründen geschlossenen Rechtsberatung wird geprüft. Schliesslich: Im Vorstand soll im 2017 der erste Mann Einzug halten!

40 Jahre Brocki: Sonderausgabe im November

Die Würdigung anlässlich des Jubiläums hat der Versammlung einen ganz besonderen Glanz verliehen. Im November erscheint eine Sonderausgabe dieses «InfoFlash».



Foto: Markus Helig

Feierlicher Höhepunkt war eine, von Geschäftsleiter Hans Küttel kommentierte Bilderchronik «40 Jahre Brocki» und gemeinsames Anstossen mit einem «Jubiläums-Drink» aus Zuger Chriesisirup. Ursula Iselin-Kocherhans, vor 40 Jahren die Präsidentin und als «Brocki-Urmutter» heute noch dort im Einsatz, bekam für jedes Brocki-Jahr eine Rose!

Kurse: Frauen auf die Bühne, Selbstverteidigung für Rentnerinnen, Elternbildung

Einfluss nehmen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft

Der Kanton Zug braucht mehr Frauen auf der Bühne – in der Politik, in öffentlichen Gremien, in Organisationen, in den Führungsetagen von Unternehmen. Die Forderung nach Quoten ist die eine Möglichkeit, Sicherheit und Entschlossenheit von Frauen zu stärken eine andere. Wie erlangen Sie als Frau Macht und Einfluss, wie gehen Sie damit um? Wie erreichen Sie Ihre Ziele wirkungsvoll?

Kursleiterin:

Christine Marchetto, Zürich

22. September 2016 19–21 Uhr

Kompetent im Auftritt: Sicherheit auf dem öffentlichen Parkett

Selbstsicherheit und Kompetenz ausstrahlen ist das A und O eines erfolgreichen Auftritts. Wie wirke ich auf der Bühne? Wie bringe ich meine Ziele und Anliegen wirkungsvoll an den Mann und die Frau? An diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge einer erfolgreichen Kommunikation und trainieren Ihren Auftritt vor Publikum. Sie haben Gelegenheit, ganz praktisch zu üben, auch vor der Kamera!

Kursleiterin:

Christine Marchetto, Zürich

29. Oktober 2016 9–17 Uhr



Bilderbuch – Schenk mir eine Geschichte

Für Grosseltern von 0–6jährigen Enkeln

Bilderbücher sind wahre Schätze für die Förderung der Kinder. Was für Möglichkeiten gibt es, um Bilderbücher einzusetzen? Eine Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zug.

7. November 2016 14–16 Uhr

Selbstverteidigungskurs für Rentnerinnen

Im Kurs werden konkrete Situationen geübt und wirkungsvolle Methoden und Techniken erlernt. Eine Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zug.

5., 12. und 19. September 2016

14–16 Uhr

Zwei- und mehrsprachig erziehen

Sprechen Sie in Ihrer Familie zwei oder mehrere Sprachen? In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Tipps, wie Sie in der Erziehung die Sprachenvielfalt unterstützend einsetzen können.

21. November 2016 19–21.30 Uhr

Information/Anmeldung für alle Kurse:

www.frauenzentralezug.ch/kurse-und-veranstaltungen/

P.P.
CH-6300 Zug
Post CH AG



Frauenzentrale Zug

Impressum

Informationsblatt
der Frauenzentrale Zug
Erscheint 1–2 Mal jährlich

Herausgabe
Frauenzentrale Zug
Tirolerweg 8, 6300 Zug
Telefon 041 725 26 66
info@frauenzentralezug.ch
www.frauenzentralezug.ch

Redaktion
Für diese Ausgabe:
Edith Stocker

Druck
Reprotec AG, Cham

Layout
grafisch.ch, Neuägeri



Dieser Kurs kann massgeschneidert auch für Organisationen und Firmen gebucht werden.